



შფანგვისა და გამომავლის  
ეროვნული ცენტრი

# Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի թեստ

## Հրահանգ

Ձեր առջև քննական թեստի էլեկտրոնային բուկլետն է:

Ուշադրությամբ ծանոթացեք առաջադրանքների հրահանգներին:

Թեստի առավելագույն միավորն է՝ 70

Թեստի վրա աշխատելու համար տրվում է 2 ժամ և 30 րոպե:

Մաղթում ենք հաջողություն:



## *1-27 Փակ տիպի հարցեր*

№ 1-27 առաջադրանքների հրահանգ (Յուրաքանչյուր հարցը՝ 1միավոր)

Յուրաքանչյուր հարցին տրված է չորս ենթադրական պատասխան: Դրանցից միայն մեկն է ճիշտ: Ընտրված պատասխանը տեղափոխեք պատասխանների թերթիկի վրա հետևյալ կերպ. պատասխանների համապատասխան վանդակում դրեք X նշան: Ոչ մի ուրիշ նշում՝ հորիզոնական կամ ուղղաձիգ գծեր, շրջագծում և այլն, համակարգչային ծրագիրը չի ընկալում: Եթե ցանկանում եք պատասխանների թերթիկի վրա պատասխանը ուղղել, ամբողջությամբ գունավորեք վանդակը, որտեղ դրել եք X նշանը և հետո նշեք պատասխանի նոր տարբերակը ( դրեք X նշանը նոր վանդակում): Հնարավոր չէ երկրորդ անգամ ընտրել այն պատասխանը, որն ուղղել եք:

1. Թվարկվածներից առավելապես ո՞ր վարժությունն է նպաստում ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

ա) Կանգ մեկ ոտքի վրա,

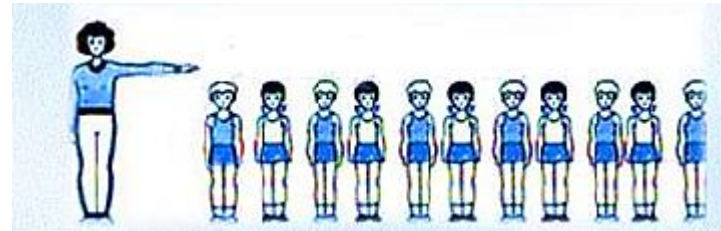
ծ) Քայլք ուսուցումներով,

ց) Կանգ պատի մոտ,

զ) Նախացատկ առաջընթացով:

2. Ո՞ր «կանչին» է համապատասխանում նկարի վրա տրված ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցչի գործողությունը:

- ա) Հավասար,
- բ) Կանգնել,
- գ) Ազատ,
- դ) Զգաստ:



3. Թվարկվածներից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում դինամիկ ճկունության դրսևորմանը:

ս) Հավասարակշռություն, հենմանը մոտ գտնվող հողերի շարժման հաշվին,

ծ) Ոտքերը գատված նստելիս՝ առաջ թեքման կատարում, գործընկերոջ օգնությամբ,

ց) Առաջ թեքման շարժման կատարում « ընդհանուր», կորացած դիրքում,

զ) Առաջ թեքման կատարում առանց դադարի, առանց գործընկերոջ օգնության:

4. Թվարկվածներից , ո՞րն է ցատկելու փուլերի ճիշտ հաջորդականությունը:

ա) Թափավազք, հրում, թռիչք , վայրէջք,

ծ) Թափավազք, թռիչք, հրում, , վայրէջք,

զ) Ջրում, վերցատկ, թռիչք , վայրէջք,

զ) Թափավազք, վայրէջք, հրում, թռիչք:

5. 9 տարեկան աշակերտը կատարում է վարժություն « մարզաձողի վրա կախ և ձգում », թվարկվածներից n-րդ նկարագրությունն է ճիշտ արտացոլում աշակերտի կողմից կատարված շարժումը :

ա) Ոտքի վրա կանգնած դիրքից բռնում է մարզաձողը, մարմինը բարձրացնում է այնպես, որ ձեռքերը արմունկների մոտ ծալվեն և կզակը մարզաձողից վեր բարձրանա,

բ) Ոտքի վրա կանգնած դիրքից բռնում է մարզաձողը, մարմինը բարձրացնում է այնպես, որ ձեռքերը արմունկների մոտ ծալվեն և կզակը մարզաձողից մի փոքր հեռանա,

գ) Հատակի վրա պառկած դիրքից բռնում է մարզաձողը, մարմինը բարձրացնում է այնպես, որ ձեռքերը արմունկների մոտ ծալվեն և կզակը մարզաձողից մի փոքր հեռանա,

դ) Հատակի վրա պառկած դիրքից բռնում է մարզաձողը, մարմինը բարձրացնում է այնպես, որ ձեռքերը արմունկների մոտ ծալվեն և կզակով ներքևից հասնի մարզաձողին:

6. Թվարկվածներից ո՞ր դիմումը պետք է գործածի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչը՝ ՀԿԿՈւ աշակերտների ինքնագնահատման բարձրացմանը աջակցելու համար:

ա) Ես հպարտանում եմ քեզանով, լավ տղա ես ,ապրես, այսօր շատ աշխատեցիր,

ծ) Այսօր դու այնպես կատարեցիր նոր վարժությունը, որ ոչ մի սխալ թույլ չես տվել,

զ) Նոր վարժությունը պետք է կատարես ուշադիր, կարող է պատահի ոչ բոլոր շարժումները քեզ մոտ ստացվեն,

զ) Նոր վարժությունը կատարելիս՝ շատ սխալ թույլ տվեցիր, ավելի ուշադիր պետք է լինես:



7. Թվարկվածներից ո՞ր նկարագրությունը չի հանդիսանում պարտադիր նպատակ ֆիզիկական դաստիարակության բազային աստիճանի ծրագրում:

ա) Շարժողական ունակությունների կատարելագործումը,

ბ) Ֆիզիկական կատարելագործումը,

գ) Մարզական կատարելագործումը,

դ) Ֆիզիկական դաստիարակությունը:

8. Ուսուցիչը աշակերտներին առաջադրանք է տալիս տեղաշարժվել հատակի վրա դարսած հուլահուպներում տարբեր ձևի քայլքով և ցատկով:

Թվարկածներից առավելապես ո՞ր ունակության զարգացմանն է նպաստում նշված վարժությունը.

- ա) Անվտանգ և արագ տեղաշարժվելու ունակության,
- ծ) Սենսո-մոտորիկային ունակությունների,
- զ) Անհատական տարածության ընկալման ունակության,
- զ) Մանիպուլյացիոն ունակությունների:

9. Թվարկվածներից ո՞րն է պատկանում անթթվածին միջավայրում ընթացող վարժություններին:

ա) Իզոտոնիկ,

ծ) Աերոբային,

ց) Իզոմետրիկ,

զ) Անաերոբային:

10. Թվարկվածներից ո՞ր գործոններին են պատկանում . օղի ջերմաստիճանը, լուսավորության և աղմուկի մակարդակը սպորտային դահլիճում:

ա) Հոգեբանական գործոններին,

ծ) Ֆիզիկական գործոններին,

ճ) Սոցիալական գործոններին,

զ) Ֆիզիոլոգիական գործոններին:

**11. Քանի՞ նոր հիմնական մոտորիկային (շարժողական) ունակությունների ուսուցում է խորհուրդ տրվում մեկ ուսումնական տարվա ընթացքում:**

- Տ) Չորս հիմնական մոտորիկային (շարժողական) ունակություն,
- Ծ) Վեց հիմնական մոտորիկային (շարժողական) ունակություն,
- Ճ) Ութ հիմնական մոտորիկային (շարժողական) ունակություն,
- Գ) Տասը հիմնական մոտորիկային (շարժողական) ունակություն:

12. Թվարկվածներից, ո՞ր մեթոդը կկիրառեք երակային արնահոսությունը դադարեցնելու նպատակով, եթե վնասվածքը տեղի ունեցավ ստորին վերջույթի վրա:

ս) Վերքը մշակել հակասեպտիկ լուծույթով, մաքուր կտորով կամ վիրակապով ուժեղ փաթաթել,

ծ) Վերքը ուժեղ փաթաթել մաքուր կտորով կամ վիրակապով և վնասված վերջույթը վեր բարձրացնել,

ց) Վերքի վրա բերանով փչել վարակը կանխելու նպատակով, հակասեպտիկ լուծույթով մշակել և փաթաթել,

ճ) Վերքի վրա բերանով փչել վարակը կանխելու նպատակով, մաքուր կտորով կամ վիրակապով փաթաթել և վերջույթը վեր բարձրացնել:

13. Թվարկվածներից ընտրեք 11-12 տարեկան աշակերտի տարիքին բնորոշ ունակությունները, որոնք անհրաժեշտ են նկատի ունենալ շարժական խաղը ճիշտ պլանավորելու համար:

ա) Կարող է կանոնները պահպանել, խաղում է թիմերում,

ծ) Կարող է կանոնները պահպանել, խաղում է միայն զույգերում,

ց) Դժվարանում է պահպանել կանոնները, խաղում է սահմանագծված տարածության մեջ,

զ) Դժվարանում է պահպանել կանոնները, խաղում է բաց տարածության մեջ:

**14. Թվարկվածներից ո՞րն է համապատասխանում շարժման ամպլիտուդայի բացատրությանը:**

ա) Մարմնի առանձին մասերի առավելագույն արագությամբ շարժում,

ծ) Մարմնի առանձին մասերով ժամանակի միավորում կատարված շարժում,

զ) Մարմնի կամ դրա առանձին մասերի թափահարում միմյանց նկատմամբ,

զ) Մարմնի շարժման ցիկլի կրկնությունն օպտիմալ տեմպի պահպանմամբ:



15. Թվարկաձևերից ո՞րն է պատկանում ֆիզիկական վարժության տարածական բնութագրիչներին:

ա) Շարժման դինամիկան և ռիթմը,

ծ) Շարժման արագությունը և ռիթմը,

զ) Շարժման տևողությունը և տեմպը,

զ) Մարմնի դիրքը և հետագիծը:

16. Թվարկվածներից ո՞ր շարժումն է զարգացնում հենաշարժական ունակությունները:

ա) Ուղղաձիգ հավասարակշռությունը մեկ ոտքի վրա,

ծ) Հավասարակշռությունը մարմինը երեք կետերում,

ց) Ցատկապարանով ցատկել,

զ) Բռնելը առարկայի կորացած դիրքում:

17. Թվարկվածներից , ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում շարժողական սովորության ավտոմատիզացիայի դրսևորմանը:

- ա) Շարժման ժամանակ ուշադրության կենտրոնացումը այլ գործոնների վրա, որոնք կապված չեն տրված շարժողական գործողությունները իրականացնելու հետ,
- ծ) Շարժման կատարումը հիմնական մկանների լարվածությամբ և օգնական մկանների մասնակցությամբ,
- զ) Ուշադրության կենտրոնացումը միայն այն գործոնների վրա, որոնք կապված են տրված շարժողական գործողությունը իրականացնելու հետ,
- զ) Ուշադրության կենտրոնացումը շարժման հանգուցային միացումների կատարման վրա:

**18. Թվարկվածներից ո՞րն է հեղուկի ընդունման ճիշտ եղանակը մինչև 10 տարեկան տարիքի աշակերտների համար:**

ա) 50-100 մլ հեղուկի ընդունում վարժանքը սկսելուց 15 ր շուտ,

ბ) 50-100 մլ հեղուկի ընդունում վարժանք սկսելուց 30 ր շուտ,

գ) 150-200 մլ հեղուկի ընդունում վարժանքը սկսելուց 45 ր շուտ,

դ) 150-200 մլ հեղուկի ընդունում վարժանքը սկսելուց 60 ր շուտ:

19. Թվարկվածներից որո՞նք են այն երկու ֆիզիկական հատկությունները, որոնց զարգացումը աջակցում է ճարպիկությանը:

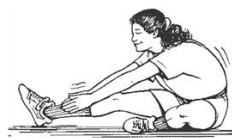
ա) Արագությունը և ճկունությունը,

ծ) Արագությունը և ուժը,

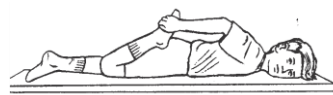
ց) Ճկունությունը և դիմացկունությունը,

զ) Ճկունությունը և ուժը:

20. Ձգման վարժություններից, որը խորհուրդ չի տրվում կատարել նկարի վրա պատկերված դիրքում, տարրական աստիճանում, հոդակապերի վնասումը կանխելու նպատակով:



ա)



բ)



գ)



դ)

21. Թվարկաձևերից ո՞ր ցուցանիշը պետք է գործածենք ֆիզիկական վարժության ծանրաբեռնվածության աստիճանը չափելու համար:

ա) Շարժողական գործողությունների ինտենսիվության և ծավալի հարաբերակցության ցուցանիշը,

ծ) Շարժողական գործողությունների կատարման արտացոլման ցուցանիշը,

զ) Չգման շարժման գործողությունների արդյունքում առաջացած ձգվածության ցուցանիշը,

զ) Սրտի զարկերի հաճախականությունը հաշվելու արդյունքում ստացած ցուցանիշը:

**22. Թվարկաձևերից ո՞ր ֆիզիկական վարժություններն են պատկանում մարմնամարզությանը:**

- ա) Հրումով ցատկ և գլուխկոնձ առաջ,
- ծ) Գնդակի նետում և ցատկ բարձրության վրա,
- ց) Վարժություն մարզաձողի և կախ օղակի վրա,
- զ) Մաքոքային վազք և սպորտային քայլք:



23. Թվարկաձևերից ո՞ր նկարագրությունն է համապատասխանում «շարային»-ի բացատրությանը:

ս) Աշակերտները կանգնած են շարքում՝ դեմառդեմ,

ծ) Աշակերտները կանգնած են միմյանց կողքի, մեկ ուղիղ գծի վրա,

ճ) Աշակերտները կանգնած են մեկը մյուսի ետևից,

Պ) Աշակերտները կանգնած են երկու կամ ավելի շարքով՝ մեկը մյուսի ետևից:

24. Թվարկաձևերից առավելապես ո՞ր գործոնն է նպաստում մարմնի կեցվածքի խախտմանը:

ա) Սնման սխալ ռեժիմը,

ծ) Հասակի՝ բարձրության արագ աճը,

զ) Թույլ մկանային հյուսվածքը,

զ) Կոորդինացիայի ունակության կրճատումը:

**25. Թվարկածներից ո՞ր բնութագրիչներն են կիրառվում աշակերտի ֆիզիկական զարգացումը գնահատելու համար:**

ա) Մարմնի կեցվածքի, առողջության և ֆիզիկական հատկությունների զարգացման ցուցանիշները,

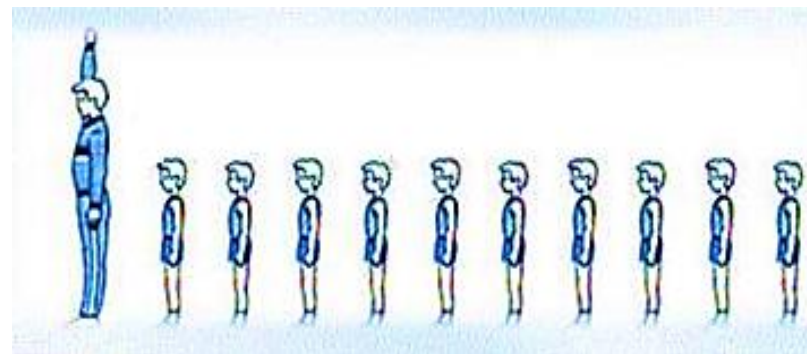
ծ) Մարզական արդյունքների և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի արտացոլման ցուցանիշները,

զ) Կենսական անհրաժեշտ շարժողական ունակություն–հմտությունների զարգացման մակարդակի և որակի ցուցանիշը,

զ) ֆիզիկական ունակություն –հմտությունների զարգացման մակարդակի և որակի ցուցանիշը:

26. Թվարկաձևերից ո՞ր տերմինով է նշվում նկարին տրված մարզվողների միջև հեռավորությունը:

- ա) Ինտերվալ,
- ծ) Դիստանցիա,
- ճ) Միջնական,
- զ) Չատող:



27. Թվարկաձևերից ո՞ր թեստն է խորհուրդ տրվում կիրառել 7-8 տարեկան տարիքի աշակերտի աերոբային հնարավորությունների գնահատման նպատակով:

ա) Վազք 1.6 կմ հեռավորության վրա,

ծ) Մաքոքային վազք,

զ) Մարզաձողի վրա կախ և ձգում,

զ) Հրում ձեռքերի վրա:

## 28 – 32. Բաց տիպի առաջադրանք

**Առաջադրանքի հրահանգ.** Առաջադրանքը ձեզանից պահանջում է փաստարկված դատողություն տրված հարցի մասին: Ուշադիր ընթերցեք առաջադրանքի պայմանը և հարցը: Նկատի ունեցեք՝ ձեր պատասխանը պետք է լինի կոնկրետ և հարցին համարժեք: Պատասխանները գրանցեք պատասխանների թերթի վրա, համապատասխան առաջադրանքի համար հատուկ առանձնացված տեղում:

**28. VI դասարանի աշակերտները որոշեցին խաղալ մինի- հանդբոլ, փորձում են ձևավորել թիմ և քննարկում են տարբեր տարբերակներ.**

Տարբերակ 1. Թիմի կազմում պետք է լինի 4 խաղացող և մեկ դարպասապահ,

Տարբերակ 2. Թիմի կազմում պետք է լինի 5 խաղացող և մեկ դարպասապահ,

**Որոշեք.**

**1. Ո՞ր տարբերակն է ճիշտ:**

**Գրանցեք աղյուսակում.** 1. Գնդակի չափսը, որով այդ տարիքում կարելի է խաղալ, 2. Խաղի տևողությունը, 3.

Մեկ խաղակեսի տևողությունը:

(Քմիավոր)

29. Գրեք աղյուսակում՝ ի՞նչ ճանապարհներով է տեղի ունենում B հեպատիտի փոխանցումը մեկ անձից՝ մյուսին: (3միավոր)



30. Գրեք զարգացնող գնահատման միջոցները: (3միավոր)

31. Գրեք 5 գործոններ, որոնցից պետք է խուսափեք բրոնխալին ասթմա ունեցող աշակերտի մոտ նուպալի զարգացման ռիսկը նվազեցնելու համար:

(Կստուղվի միայն առաջին 5 պատասխանը: - 5միավոր):

32. Գրեք բացատրության մեթոդները, որոնք խորհուրդ է տրվում գործածել ֆիզիկական դաստիարակության դասի ժամանակ:

(Կատուգվի առաջին 4 պատասխանը - 4միավոր):

33 - 36 Առաջադրանք – «Ֆյմմարո՛ժոս - ճշմարիտ է մՅճարոս - սխալ է»

**Առաջադրանքի հրահանգ.** Ուշադրությամբ ծանոթացեք տրված դրույթներին: Եթե գտնում եք, որ դրույթը ճշմարիտ է, նշեք համապատասխան վանդակը: Այս դեպքում չի պահանջվում մեկնաբանություն անել: **Եթե** գտնում եք, որ դրույթը սխալ է, նշեք համապատասխան վանդակը և պատասխանների թերթի վրա, հատուկ առանձնացված տեղում գրեք ճիշտ ձևակերպումը: (2միավոր)

**33. Ուսուցիչը աշակերտներին բացատրում է թափահարման վարժության տեխնիկան և տալիս է հետևյալ հրահանգը. թափահարման վարժություններին պատկանում են բոլոր դինամիկ վարժությունները, որոնք կատարվում են մարմնամարզական գործիքների վրա ուժով հենվելով, անցնում են կախի և թափահարելով ամբողջությամբ կապում են շրջան:**

34. Երկրորդ դասարանի աշակերտը 30 մ հեռավորությունը ազատ վազում է կես թույնից մինչև 3 թույն:

35. Վերջույթի կոտորվածքի դեպքում սուժվածին մինչև բուժհիմնարկ տանելը խորհուրդ չի տրվում վերականգնել( ուղղել) վերջույթի ձևը:

36. Խորհուրդ է տրվում, որ սկզբնական փուլում նետելու և բռնելու տեխնիկան սովորեցնենք միաժամանակ և աշակերտներին վարժեցնենք զույգերում՝ մեկը նետում է և սովորում է նետել, իսկ երկրորդը բռնում է և սովորում է բռնել:







### 37 - 40 Առաջադրանք - համապատասխանության սահմանում

**Առաջադրանքի հրահանգ.** համապատասխանեցրեք **A** սյունակում տրված պայմանը **B** սյունակում տրված ենթադրական պատասխաններին: Նկատի ունեցեք՝ մեկ պայմանին համապատասխանում է միայն մեկ պատասխան: Ճիշտ պատասխանը նշեք պատասխանների թերթի համապատասխան վանդակում:

37. Սահմանեք համապատասխանություն A սյունակում տրված բացատրության և B սյունակում տրված տերմինների միջև: (4միավոր)

| N    | Բացատրություն (A)  | Տերմին (B)  |
|------|--|---|
| 37.1 | Ճնշման կտրուկ անկումից առաջացած գիտակցության կորուստ:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ճ) Ուշագնացություն</li> <li>Ն) Արևահարություն</li> </ul>                 |
| 37.2 | Հյուսվածքի փակ վնասվածք ,առանց դրա կառուցվածքի ամբողջականության խախտման, որը դրսևորվում է ցավով և այտուցքով: | <ul style="list-style-type: none"> <li>Շ) Հոդախախտում</li> <li>ԉ) Ջերմահարություն</li> <li>Ե) Պրկում</li> </ul> |
| 37.3 | Օդի բարձր ջերմաստիճանով և խոնավությամբ առաջացած գիտակցության մթազնում  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Յ) Կոտրվածք</li> <li>Թ) Մկանի ձգում</li> </ul>                           |
| 37.4 | Հոդի շարժման կտրուկ սահմանափակում ուժեղ ցավով:   |   |





38. Սահմանեք համապատասխանություն A սյունակում ներկայացված վարժությունների և աղյուսակի B սյունակում տրված տերմինների միջև: (4միավոր)

|      | Ֆիզիկական վարժություններ (A)  | Տերմիններ (B)  |
|------|---|--|
| 38.1 |    | <p>                     ս) Կանգ հենվելով<br/>                     ծ) Կքանիստ հենվելով<br/>                     ը) Հավասարակշռություն բռնելով<br/>                     Ճ) Հավասարակշռություն «ծիծեռնակ»<br/>                     յ) Կանգ ձկների վրա հենվելով<br/>                     զ) Խաչաձև հավասարակշռություն<br/>                     Թ) Արտանկ առաջ (վիպադ)                 </p> |
| 38.2 |    |  |
| 38.3 |    |  |
| 38.4 |  |  |

39. Սահմանեք համապատասխանությունն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված տերմինների և աղյուսակի B սյունակում տրված բացատրությունների միջև: (4միավոր)

|      | Ֆիզիկական վարժություններ (A)   | Տերմիններ (B)  |
|------|--|--|
| 39.1 | Մակերևույթի վրա ընկածի ետցատկ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ա) Խմբավորում</li> <li>ծ) Արտանկ</li> </ul>                                   |
| 39.2 | Լայնակի բացված ոտքերով ծանրությունը բաշխված երկու ոտքերի վրա:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>դ) Հրում</li> </ul>   |
| 39.3 | Մի ոտքը դնում ենք առաջ ոտնաթաթի ծայրով, իսկ մյուսը դրվում է ոտնաթաթի ծայրով կրունկի մոտ, առաջին ոտքը տեղափոխվում է առաջ ամբողջ ոտնաթաթի վրա: | <ul style="list-style-type: none"> <li>ե) Վեր ցատկ</li> <li>զ) Կանգ ոտքերը զատած</li> <li>ց) Կողադիր քայլ</li> </ul> |
| 39.4 | Մեկ ոտքով կատարվում է լայն քայլ առաջ, ծնկի և կոնք- ազդրի հոդերի կորացումով, ետևի ոտքը ուղիղ է և ամբողջ ոտնաթաթով հենվում է հատակի վրա:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Պ) Ազատ կանգ</li> </ul>   |

40. Սահմանեք համապատասխանությունն աղյուսակի A սյունակում ներկայացված վարժությունների և աղյուսակի B սյունակում տրված շարժողական ունակությունների տերմինների միջև: (4միավոր)

|      | Ֆիզիկական վարժություններ (A)   | Տերմիններ (B)                                |
|------|--|--|
| 40.1 |   | յ) Ուղղաձիգ<br>հավասարակշռություն            |
| 40.2 |   | ծ) Ցատկ առաջ լայն քայլով<br>ժ) Կողքային ցատկ |
| 40.3 |   | Վ) Ցատկ առաջ<br>յ) Վեր ցատկ                  |
| 40.4 |  | զ) Ցատկերով քայլք                            |